



# 2月 スポーツセンター トレーニングルームだより



## お知らせ



2月11日（水・祝）は、開館しております！！

通常通りプログラムも行っておりますので、ぜひお越しください♪

## **第33回羽村市駅伝大会**

**日時 : 平成27年3月1日（日）**

**開会式 : 午前8時50分**

**（集合 : 8時30分）**

**スタート 第1レース 午前9時30分**

**第2レース 午前10時20分**

**\* 申込み期間 : 1月13日～2月8日**

**\* 詳しくは羽村市体育協会ホームページまたはポスターをご覧ください**



**[お問合せ]**

**NPO 法人羽村市体育協会**

**TEL 042-555-1698**

**FAX 042-555-1699**



## “こわばり”をほぐし快適な体になる

この時期、肩こり、腰痛、冷えなどに悩まされている方も多いと思います。筋肉は、動かさずにいたり、同じ姿勢をとり続けたり、疲労が溜まったりすると硬くこわばります。そうすると、筋肉が収縮・弛緩して血液を送り出す「筋ポンプ作用」がスムーズに働かず、血液循環が悪い状態になってしまいます。さらに血流が滞ると、血管からしみ出る水分や疲労物質である乳酸の蓄積などの影響で、周辺組織がどんどん硬くなるという悪循環に陥ります。ひとたび負のサイクルに陥ると、筋肉はますますこわばって硬くなり、肩こりや腰痛、冷えなどのトラブルが続発してしまうのです。



硬くなる2つの要因  
“硬化”と“緊張”を解消する



### 硬さの原因①

#### じっとしていると 筋肉は硬化する

筋肉をじっと動かさずにいたり、同じ姿勢をとって力が入り続けたりすると、筋肉の材質としての硬さが増します。この筋肉の硬化が、ストレッチによって解消することがわかっています

### 硬さの原因②

#### 疲れがたまると 筋肉は緊張する

疲労しているときや痛みがあるときの筋肉は、わずかに力が入っています。これを筋肉の緊張と言います。ストレッチをすると、疲労による筋肉の緊張が抑えられるのです



## ストレッチが硬さの要因をオフ

**肩こり**→首の後ろや背中にかけての筋肉（特に肩甲骨周り）をしっかりほぐしてあげましょう！

**腰痛**→腰回りの筋肉の他に、おなかやわき腹などの体の前や横の筋肉をほぐすことも大切です！

コリがひどくなってしまう前に気づいた時にこまめに行いましょう！！